



VOTRE BOUCHE, PRENONS-EN SOIN !

Hygiène - Confort - Prévention - Conseils

La bouche sert à communiquer, à échanger, à parler, à embrasser, à boire, à manger... Elle mérite toute votre attention !

Santé Service Bayonne et Région vous donne quelques conseils pour la garder saine.

*Ne vous étonnez pas si les soignants
contrôlent régulièrement votre état buccal,
cela fait partie de leurs missions.*

La bouche est saine quand :

- > la langue est humide, rosée, râpeuse,
- > les gencives sont rosées et fermes,
- > la muqueuse* est rose, sans dépôt ni lésion,
- > la salive est claire et fluide.

* Membrane qui tapisse l'intérieur des organes creux.

La bouche est fragile

**Certains médicaments ou votre état de
santé peuvent entraîner des symptômes :**

- > sensation de sécheresse,
- > mauvaise haleine,
- > altération du goût,
- > douleurs (picotements, brûlures...),
- > saignements,
- > dépôts, rougeurs...

Que faire ?

**Si vous notez l'apparition d'un de ces
symptômes, parlez-en dès que possible
aux soignants.**



5 CONSEILS PRATIQUES

- 1. Brossez-vous les dents (et si possible la langue)** au moins 2 fois par jour avec une brosse souple et un dentifrice riche en fluor.
> **Attention** : préférez un bain de bouche si vos plaquettes sont basses ou si vous avez des problèmes de coagulation.
- 2. Hydratez votre bouche régulièrement** : eau pétillante, spray, sorbet...
- 3. Lubrifiez vos lèvres** (sauf si vous êtes sous oxygène).
- 4. Attention, l'utilisation de solution antiseptique peut être inappropriée** : parlez-en aux soignants.
- 5. Nettoyez vos prothèses avec un produit adapté** (pas de dentifrice) et séchez-les sitôt après.

À NOTER

Dans certains cas, les soignants peuvent vous conseiller d'autres techniques spécifiques : bâtonnets, gargarismes...

L'efficacité du soin de bouche est principalement liée à sa fréquence et non au produit choisi.

